

みのりの丘 だより

第10号

平成30年7月15日
発行



地域交流スペース壁画より。
ほのぼの中郷のご利用者の方のご協力により作成致しました。

社会福祉法人 新井頸南福祉会

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷 ◇ グループホームあすなろ ◇
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷 ◇ えんじゅの郷デイサービスセンター ◇

〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

介護豆知識 第1回 热中症について

今回はこれから季節に注意したい熱中症について紹介します。
熱中症とは、高温多湿な環境にいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働くことにより、体内に熱がこもった状態のことをいいます

熱中症の症状

- ①めまい・立ち眩み
- ②手足のしびれ・こむら返り・けいれん
- ③頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- ④体温が高く、皮膚表面が乾燥している
- ⑤呼びかけに反応が無い

①～⑤のような症状
が見られたら、熱中症の可能性があります。

熱中症予防のためのポイント

◆水分をこまめに、塩分はほどよく摂取しよう

喉が渴いてないなくても水分をこまめに摂りましょう。スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできて、汗で失われた塩分の補給に効果的です。

◆入浴中・就寝中も注意！

入浴中や就寝中にも体の水分は失われ、気付かないうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をし、寝る時も枕元に飲料を置いておくと良いです。

◆室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」という我慢や過信は禁物です。

◆衣類の工夫をしよう

衣類は麻や綿などの通気性の良い生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いです。

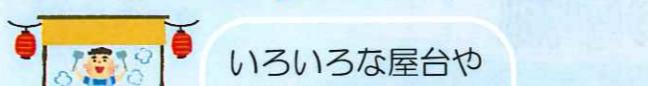
◆日差しを避けよう

帽子を被ったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。また、活動するときは日陰での活動を心掛けて下さい。



日時：8月18日（土）15:00～

場所：みのりの丘中郷 駐車場



いろいろな屋台や
催し物を予定して
おります。家族・
ご近所お誘い合
わせの上ご来場くだ
さい。

寄贈物品・金品

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ多数の寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。

羽深久子様

【平成30年4月～6月】※寄贈品・金品の内容につ
いては省略させていただきます。ご了承ください。

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。
今後もサービス向上に努めてまいります。
ご遠慮なくご意見をお寄せください。



★記載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。



季節の活動紹介



新緑お茶会



えんじゅの郷

えんじゅの郷では、天気の良い日に、新緑を眺めながら春の心地よい風を浴びてお茶のみをしました。

そしてお好み焼き作りでは、ご自分でトッピングをして美味しさを存分に楽しみました。



菜の花畠



ちまき作り

いもり池

ほのぼの中郷

ほのぼの中郷では、利用者様の「行きたい！」という要望で、5月に菜の花畠、6月にいもり池へドライブへ行ってきました。両日晴天で、綺麗な景色を堪能しました。ちまき作りでは、昔話に華が咲きました。



4月から6月までに行った様々な活動をご紹介いたします！
季節ごとのイベントを存分に楽しみました！



野菜作り



お花見



だんらん食堂



あすなろ

あすなろでは、4月はお花見へ、5月に毎年恒例のあすなろ畠で野菜作りを行いました。

そして、だんらん食堂が6月に開店し、お手製の麻婆丼は大好評！今回も大繁盛しました。



縄文公園



たけのご汁作り

みのりの丘中郷で、4月は縄文公園へお花見へ行き、満開の桜を楽しみました。各ユニットで季節に応じた行事を行い、からまつユニットでは旬の竹の子汁作りをしました。お茶のみや余暇活動で入居者同士の交流も深めています。



お茶のみ交流